



IL NONNO
DICE SEMPRE
CHE LA SUA BANCA
LO FA STARE
TRANQUILLO.

A FARLO
ARRABBIARE
CI PENSO IO...

CONTO
Easy24
Silver

- **CANONE MENSILE DI SOLI 3,50 €**
- REMUNERAZIONE DELLE GIACENZE
- BANCOMAT E CARTA DI CREDITO **GRATIS***
- **POLIZZA ASSICURATIVA E TANTO ALTRO...**

 **CASSA DI RISPARMIO
DI ORVIETO**

 **GRUPPO
BANCA
POPOLARE
DI BARI**

*CartaSi Choice gratuita il primo anno

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.
Le informazioni sulle condizioni contrattuali sono rilevabili nei
Fogli informativi disponibili nelle nostre filiali.

Cibi grassi? Sì, grazie.

SALUTE

I cibi grassi causano stanchezza e senso di pesantezza. Davvero?

Un nuovo studio, commissionato dalle forze armate Usa, confuta quest'opinione comune e sostiene che il grasso è particolarmente utile alla reattività.

All'Università North Dakota i ricercatori hanno sottoposto aspiranti piloti a diverse diete alimentari e poi gli hanno fatto i test.

Risultato: i soggetti che

avevano mangiato cibi grassi hanno ottenuto il miglior punteggio; non solo reagivano più in fretta degli altri nei test psicologici, ma in situazioni di volo difficili erano quelli che facevano meno errori.

Al secondo posto i piloti che avevano assunto soprattutto carboidrati e al terzo i mangiatori di proteine.

(fonte Aduc)



RICERCA

Usa e Cina contro i tumori.

Un gruppo di ricercatori americani e cinesi ha scoperto che le cellule staminali hanno la capacità di 'ingannare il sistema immunitario' e fornire un vaccino contro il cancro al colon.

La nuova scoperta, pubblicata sulla rivista Stem Cell, si basa su un concetto antico di un secolo: immunizzare con del materiale di provenienza embrionale potrebbe produrre una risposta anti-tumorale

nell'organismo.

I ricercatori hanno utilizzato delle staminali embrionali umane per scatenare una risposta immunitaria in un gruppo di topi di laboratorio, di fatto riproducendo gli effetti di un vaccino.

Si ritiene che questa tecnica abbia il potenziale adatto per sconfiggere molti tipi di cancro, servendo come vaccino universale contro i tumori.

(fonte Aduc)

Norme sui bagagli aerei.

NORME

Anche Iberia sta per adottare la prassi instaurata dalle compagnie aeree a basso costo di far pagare extra i bagagli, ma Instituto Nacional de Consumo insiste nel dire che è obbligatorio includere quel costo nel prezzo del biglietto. INC ricorda che, sebbene la normativa europea non proibisca il ricarico, impone che il prezzo pubblicizzato sia comprensivo

del costo delle valigie. Ne consegue che sarebbe se mai legittimo applicare uno sconto sul biglietto di chi viaggia senza bagagli.

Le autorità garanti del consumo di Baleari, Catalogna, Madrid hanno avviato procedure sanzionatorie contro 16 compagnie per il ricarico indebito.

Italiani spiati.

INTERNET

Dice un dirigente dell'autorità Garante della privacy: "Chiunque tra il 2001 e l'inizio del 2008 abbia usato la rete internet deve sapere che tre tra i maggiori fornitori di accesso del paese (Telecom Italia, Vodafone e H3g) tre compagnie di telecomunicazione, hanno registrato tutto il traffico di quegli anni.

Non tutti lo facevano con la stessa profondità, e lo abbiamo specificato nei nostri provvedimenti del 17 gennaio 2008.

Non è nemmeno detto che lo abbiano fatto in modo continuo dal primo all'ultimo giorno.

Però quella raccolta di dati avveniva e il pretesto era che bisognava tenersi pronti per rispondere alle richieste dell'autorità giudiziaria.

Il punto è che raccogliere i dati personali in quel modo e con quella rozzezza espone gli stessi investigatori ad errori e valutazioni sbagliate".



Egitto contro il finto... imene.

CONTESTAZIONI

Le aziende cinesi fanno ottimi affari in Africa. Ma c'è un prodotto dell'Estremo Oriente che suscita grande irritazione in Egitto. E' l'imene sintetico, che consente alle giovani spose di simulare la verginità nella prima notte di matrimonio.

I politici conservatori sono scandalizzati e ne chiedono il bando.

Lo sceicco Sajed Askar, membro influente della congregazione musulmana, sostiene che esso induce in tentazione le donne egiziane.

"Sarebbe scandaloso se il Governo lo autorizzasse".

L'aspetto del prodotto contestato? Membrana sottilissima, ricoperta di sangue sintetico, che reagisce al calore e all'umidità, al punto di sciogliersi da sola.

A Tuebingen (Germania) l'organizzazione Terre des femmes segnala che i test eseguiti sugli imeni sintetici venduti in Internet hanno rivelato che il lenzuolo si finge d'arancione e non di rosso.



FUTURA
IMPIANTI
di Marziantonio Marco

Riscaldamento
Condizionamento
Refrigerazione
Pannelli solari e radianti
Concessionario esclusivista
Caldaie a Gas **MCA**
Stufe a Pellets **VIBROK**

Per spesa un...adulterio.

L'adulterio come prodotto commerciale? Bastava pensarci. Sul sito Gleeden.com, le persone sposate o conviventi potranno incontrarsi con qualcuno senza dover nascondere la propria situazione per paura di non essere considerati. La piattaforma comunitaria è infatti riservata a uomini e donne sposate o in coppia, alla ricerca di relazioni extra coniugali. Il sito sarà attivo dal primo dicembre, ma gli interessati possono già iscriversi. Diecimila persone l'hanno già fatto, suddivisi tra Europa (Inghilterra, Spagna, Italia, Germania, Belgio, Olanda, Lussemburgo) e gli Stati Uniti, sede del sito. I prezzi vanno da 7 euro a 900 per un abbonamento a vita.

L'origine di Gleeden è in parte da una constatazione: in base alle statistiche, il 34% degli uomini sposati e il 25% delle donne hanno ammesso d'aver avuto almeno

una relazione extra coniugale durante il matrimonio", spiega David Zuchermann, responsabile della comunicazione di Gleeden. "Il nostro sito ha dunque l'obiettivo di rispondere ai bisogni di questo tipo di popolazione che non si ritrova su Internet". Il mercato del celibato in effetti è già strapieno di siti, ognuno con la propria specificità. "Sul nostro sito, la gente sposata e in cerca di nuovi incontri potrà dirlo e non vivere più nella menzogna", chiarisce Zuchermann. Ma non è un concetto un po' chocante? "Non siamo stati noi a inventare l'adulterio. Esiste da secoli!"



Il Nobel per la fisica a...

Il Premio Nobel per la Fisica è stato assegnato a Charles K. Kao, Willard S. Boyle e George E. Smith per le ricerche sulle fibre ottiche. Il Nobel per la fisica 2009 è un riconoscimento ai ricercatori che hanno gettato le basi per le comunicazioni del futuro, basate sulle fibre ottiche. Willard e Smith, in particolare per



l'invenzione dei sensori Ccd, ovvero il cuore delle attuali camere digitali, che utilizzano la tecnologia basata sull'effetto fotoelettrico previsto da Albert Einstein.

Impronte digitali... una mancanza di tatto.

Steve Valdez, di Tampa, Florida, si è recato ad incassare un assegno presso una filiale della Bank of America. L'impiegato gli ha a questo punto spiegato che, per regolamento, è previsto che chi cambia un assegno e non ha un conto presso la banca, deve farsi prendere un'impronta digitale, per avere la conferma assoluta dell'identità.

Il problema è che Valdez è senza braccia. L'impiegato allo sportello chiaramente si è reso conto

del problema, ma non ha potuto fare altro che chiamare il suo responsabile, che è stato inflessibile: spiegando che si trattava di un regolamento che non poteva modificare, se non poteva lasciare un'impronta digitale, poteva aprire un conto, oppure al limite farsi accompagnare dalla moglie. Valdez a questo punto se ne è andato senza incassare l'assegno.

Bank of America ha successivamente presentato le scuse a Valdez, ammettendo che quel regolamento va cambiato e che troveranno metodi di identificazione alternativi.

Camera con vista...nucleare.

Una villetta tranquilla, in una zona tranquilla, in mezzo al verde: le foto la mostrano in mezzo ad una campagna che si stende a perdita d'occhio. Un posto invidiabile. O no? Probabilmente se le foto inquadrassero anche gli altri lati della casa qualcuno apprezzerrebbe un po' meno, dato che la villa è

effettivamente lontana dalle altre abitazioni, ma ha un vicinato che forse in pochi gradirebbero: non una, ma ben due centrali nucleari. Un'agenzia immobiliare inglese è finita nell'occhio del ciclone per aver presentato in questo modo



una villa, effettivamente spaziosa e dalle finiture molto curate, ma trascurando completamente di menzionare lo scomodo vicinato dell'"imperdibile" villetta.

Attorno alla quale è prevista la costruzione di una terza centrale.

L'agenzia ha rischiato di essere incriminata per pubblicità ingannevole, anche se poi è stato di fatto riconosciuto che la perdita di immagine per questa ingenua disonestà è una punizione adeguata: infatti, è impossibile non notare le centrali una volta avvicinati alla villa.

(fonte Skynews)

COIFFEUR CLAUDIA

Ogni nuova cliente riceverà uno sconto del **50%**
su un servizio completo (taglio, colore e piega)

PROMOZIONE VALIDA SOLO IL GIOVEDÌ

Castiglione in Teverina - Via del Rivellino, 23 - Tel. 347.0559557 - Riceve solo per appuntamento

24 ore di bellezza:

De Luxe 24 Ore – Concentrato normalizzante per il viso di Frais Monde è un concentrato per il viso che contiene i sali minerali attivi dell'acqua solfurea termale di Repole potenziati dall'azio-

ne delle vitamine A ed E. I sali minerali termali sono: solfati e solfuri ad azione purificante; sodio nutritivo; potassio ad azione normalizzante; magnesio, protettivo e addolcente; calcio, con

funzione di protezione dei tessuti; ferro, che ossigena le cellule; carbonati ad attività antiradicalica e levigante; silicati, con azione rigenerante dei tessuti. La vitamina A stimola i fibroplasti che producono collegene ed elastina. Agisce in profondità per normalizzare e aumentare le difese della pelle, oltre ad assicurare idratazione profonda e rigenerazione cellulare rendendo la pelle fresca, giovane ed elastica. La vitamina E svol-

ge una potente attività antiossidante, oltre all'azione antiradicalica e anti-invecchiamento. E' un ottimo fotoprotettore: si comporta come un filtro naturale e protegge dalle radiazioni e dall'inquinamento. Il concentrato può essere utilizzato di giorno, abbinato a De Luxe spa Concentrato Viso o anche da solo, di notte, quando la pelle è più ricettiva.



Frais Monde Terme di Répole Bio

Le caratteristiche che rendono unico i prodotti FRAIS MONDE BIO sono tre:

naturale è: 60% termale 37% biologico 3% vegetale (emulsionanti e conservanti). Ma se si esclude l'acqua poiché vengono utilizzati oli estratti derivati da coltivazioni biologiche, la percentuale BIO sale al 93%

- L'evoluzione stessa del concetto BIO che diventa biologico termale grazie all'aggiunta di acqua solfurea di Repole utilizzata come sgorge in natura alla sorgente, ricca di sali minerali termali.
- La composizione della formula 100%

- I prodotti sono privi di tutto ciò che non è naturale e può provocare intollerabilità sulla pelle: Senza parabeni e conservanti chimici. Senza PEG. Senza Nickel. Senza etossilanti. Con filtri protettivi naturali. Profumati con oli essenziali naturali



Magnesio Premium

L'effervescenza naturale che rende fluida la vita! Magnesio Premium può essere utile in caso di: nervosismo, ansia, stress, debolezza

e stanchezza cronica, stipsi ed irregolarità digestive, crampi e tensioni muscolari, dolori articolari, osteoporosi e fragilità ossea, sindrome premenstruale.

da
Il Pane e le Rose

di Brizi Chiara, Brizi Bernardetta e Miliacca Carla

Corso Cavour, 175 - ORVIETO
Tel. 0763.344859



FRANCO & RENATO

NUOVE COLLEZIONI

Abbigliamento uomo - donna

Luisa Viola CORTE dei GONZAGA **Lee** WHITE ROSE

LINEAEMME *VITTORIA* Cecilia benetti
Jeans

Cassera **LEBOLE**  **IVY OXFORD** *Ingram*

bugatti  **VALENTINO**  **BRAMANTE**
FASHION GROUP

 *sanRemo* JOHN BARRITT **UMBERTO FORMANI** **RIFLE**

Piazza del commercio, 15 ORVIETO SCALO (TR)

Tel. 0763.301323

Rimedi per coloro che hanno paura.

La paura è all'origine di moltissimi tipi di sofferenza: questa è la prima emozione negativa per la quale il dottor Bach ha trovato dei rimedi. Spesso non comprendiamo le nostre paure e, più o meno coscientemente, siamo in loro potere.

I fiori di Bach ci aiutano, secondo i casi, a sviluppare il coraggio, la chiarezza mentale, la forza di affrontare ogni situazione con calma e il controllo di noi stessi in qualsiasi circostanza.

Vi sono molti tipi di paura: paura di perdere ciò che abbiamo, di rimanere soli, del futuro, paura di cose concrete oppure paure vaghe, delle ombre, incubi, paura di fare cose terribili, di perdere il controllo, ecc.

I rimedi per la paura sono:

- Rock rose
- Mimulus cherry plum
- Aspen
- Red chestnut



ROCK ROSE (Eliantemo)

Eliantemo significa fiore del sole e come il sole porta la luce nel

cuore, la vitalità e la forza. E' un rampicante, quindi per questa sua qualità indica che la strada da seguire è quella che dal basso porta verso l'alto, cioè che permette di utilizzare le situazioni materiali per evolvere e sviluppare qualità positive.

E' il fiore per chi vive incubi terribili e sente la sua vita in pericolo oppure per chi si trova in situazioni improvvise e drammatiche di emergenza: incidenti, svenimenti, panico, crisi acute. La parola chiave è: terrore, paura paralizzante.

Questo rimedio stimola la luce interiore e la forza vitale, inoltre rafforza il coraggio e la lucidità mentale. Quando si vive positivamente l'energia di Rock Rose si è capaci di compiere atti di grande eroismo.



MIMULUS (Mimolo giallo)

Il Mimolo è una piccola pianta erbacea che ha grandi fiori gialli: la loro luce riflette quella solare e la porta là dove c'è oscurità e ombra, cioè dove ci si nasconde per paura o per difesa oppure quando si ha bisogno di uno spazio intimo.

E' il rimedio per le persone che hanno paura del mondo e delle sue forme: non sopportano le contraddizioni, ma rifuggono le discussioni animate e i conflitti; poiché sono timide, a volte balbettano o parlano poco, altre ridono nervosamente e arrossiscono facilmente; hanno un aspetto fisico quasi sempre gracile e un colorito pallido, sudano molto soprattutto alle mani.

Sono ipersensibili ai rumori, temono i luoghi molto affollati, hanno molte paure ben definibili, perché sono concrete: paura di qualche animale, del temporale, della notte, dei ladri, del dolore, della malattia, paura di essere osservate dalla gente, ecc.

La parola chiave è: paure concrete, definibili e conosciute.

E' indicato anche per i bambini che danno sempre la mano alla mamma, perché temono tutto e tutti oppure per quelli che stentano ad addormentarsi perché hanno paura di dormire da soli.

Questo fiore porta un senso di pace, di calma, bilancia la timidezza e regala un gioioso senso dell'umorismo.



CHERRY PLUM (Visciola)

Il ciliegio selvatico è un albero che di solito ha un tronco sottile e diritto, una chioma rada con foglie piccole e semplici fiori bianchi. Quindi le sue forme indicano capacità di elevarsi dai problemi terreni, chiarezza di pensiero e padronanza per poter far "fiori-

re" la propria creatività:

Il rimedio è adatto a chi non riesce ad utilizzare positivamente il potenziale mentale, pur essendo molto dotato di intelligenza e sensibilità, perché sente in sé forze così grandi che teme di non riuscire a controllare.

Questo fiore è per chi ha paura di perdere il controllo, per chi ha pensieri disperati che gli girano in testa, pensieri violenti, per chi ha paura delle emozioni intense che sconvolgono la mente, per gli accessi d'ira e per la paura di impazzire. Il risultato di queste paure è che si cerca di tenere tutto sotto controllo in modo anche eccessivo e questo genera uno stato di tensione e si perde la spontaneità.

Le persone con queste paure sono sempre molto attente a non dire o fare qualcosa di sbagliato, cercano in tutti i modi di non uscire mai dalle regole comuni di comportamento e quindi non sono mai se stesse.

Il cherry plum aiuta ad aver fiducia nelle proprie facoltà mentali, ad essere padroni delle energie e delle emozioni, poiché si troverà una grande calma e coraggio. Inoltre insegna ad essere se stessi e spontanei.



ASPEN (Pioppo Tremolo)

Il Pioppo è un albero con il tronco eretto, la chioma piramidale con foglie semplici ed ovali.

I fiori maschili sono color marrone argentato, e quelli femminili rossastri. Indicano la capacità di vivere con gioia ed intensamente.

L'aggettivo "tremolo" è dovuto all'estrema sensibilità delle foglie che appunto tremano ad ogni più piccolo alito di vento. Questa caratteristica indica una grandissima sensibilità, che, se non compresa, porta a vivere la paura per qualsiasi minima cosa.

Il rimedio ottenuto con questi fiori

quindi, aiuta le persone che hanno paura di tutto e di tutti senza apparente motivo, a ritrovare la serenità e la gioia.

La loro sofferenza nasce proprio perché sono ipersensibili e percepiscono tutte le vibrazioni energetiche dell'ambiente in modo amplificato e questo genera un senso di paura.

La paura è spesso vaga, senza una causa precisa e si traduce in uno stato d'animo di apprensione continua, di ansia. Questo rimedio è indicato anche per i bambini che hanno degli incubi notturni. Aspen libera dalla paura e dà il coraggio e la capacità di attraversare l'ignoto e vivere la vita con calma e serenità.



RED CHESTNUT (castagno rosso)

La forma della chioma e quella delle foglie di questo albero, danno la sensazione della protezione, mentre il colore dei fiori, quella del desiderio di perfezione nei rapporti umani.

Questo fiore sviluppa la capacità di amare e di aiutare disinteressatamente il prossimo, infatti lo stato emozionale riequilibrato da Red Chestnut non è una vera paura, ma piuttosto una forte preoccupazione per ciò che può accadere in particolare alle persone care, ma anche alle altre con le quali si è in contatto.

Di solito sono persone che pensano soltanto agli altri e perdono il senso di se stesse, diventano pessimiste e nervose, e temono il peggio per le persone care.

Questo fiore aiuta a rientrare in se stessi: la preoccupazione diventa allora un interesse equilibrato e ci sarà partecipazione per gli altri ma senza opprimere con le proprie ansie e paure.

di CARLA MILIACCA
Naturopata - Iridologa
Per info 340 5509765



Mauvo Giuli

NUOVA COLLEZIONE 2010

Corso Cavour, 126/128 Orvieto



- Progettazione e preventivi gratuiti
- Pagamenti rateali 6 mesi Tasso Ø

Da noi puoi trovare anche soggiorni, camere, camerette e complementi...



Elettrodomestici da incasso **Concessionario Franke**



ORVIETO SCALO
Via delle Querce, 35/A
Tel. 0763.450182 - Fax 0763.450185



Aperto sabato e domenica pomeriggio

In forma con pilates.



Da qualche anno si sente sempre più spesso parlare di "Pilates". Non tutti sanno esattamente di cosa si tratta: si sa vagamente che è una disciplina praticata soprattutto dai ballerini, attrici e personaggi famosi per ottenere un fisico più efficiente, tonico e snello. Allora chiariamoci un po' le idee.....

Il "Pilates" è una disciplina ginnica posturale eseguita a corpo libero e con attrezzi particolari, che insegna a percepire il corpo ed i propri movimenti con maggior consapevolezza. Rende possibile l'assunzione di una migliore postura con conseguente maggior armonia e fluidità nei movimenti e serve a prevenire e a contrastare eventuali squilibri o a muoversi semplicemente in modo più armonico.

Prende spunto dalla ginnastica tradizionale, ovvero da quella pratica fisica che nelle Facoltà di Scienze Motorie viene normalmente designata come "ginnastica educativa".

Joseph Hubertus Pilates nacque nel 1880 a Monchengladbech (Dusseldorf) e morì a New York, dove era emigrato, nel 1967.

A causa della sua debole struttura fisica e della sua salute cagionevole, soffriva di asma, reumatismi e rachitismo, Pilates si avvicinò alla ginnastica con lo scopo di potenziare la muscolatura e di acquisire una certa resistenza alle malattie.

Per questa ragione si dedicò agli sports più disparati come la gin-

nastica, la danza, la boxe, lo scherma, lo sci, la lotta, etc. ed approfondì inoltre discipline come lo yoga ed il thai-chi. Tutte queste esperienze lo portarono ad elaborare una "ginnastica" a cui



diede il nome di "Contrology", termine che sta ad indicare un sistema basato sull'esecuzione precisa del movimento che richiede una continua presenza mentale, finalizzata al controllo della forza e della resistenza e all'equilibrio del corpo. Dedicò la sua esistenza all'insegnamento di questa tipologia di ginnastica che usciva dai canoni tradizionali e veniva intesa fondamentalmente nel suo aspetto di supporto o di recupero nelle arti guerresche, avendo egli stesso sperimentato ed organizzato pro-



grammi di allenamento sia quando era in prigionia in Inghilterra durante la Prima Guerra Mondiale che quando rientrò in patria a contatto con i militari reduci dalle battaglie.

Pilates elaborò un programma semplice, ma molto efficace, mettendo in rapporto i vari segmenti del corpo in atteggiamenti brevi e lunghi, nelle varie stazioni eretta, prona e supina, con arti in flessione e in piegamento, sia a corpo libero che con attrezzi.

L'originalità e la varietà degli esercizi sono tali da non annoiare mai la persona che si avvicina a



questo tipo di pratica.

A differenza di molti tipi di ginnastica, il metodo Pilates segue rigorosamente principi fondati su una precisa base filosofica e teorica. Non si tratta quindi di un semplice insieme di esercizi, ma di un vero e proprio metodo che si è sviluppato e perfezionato in più di sessant'anni di pratica e di osservazione.

L'obiettivo di questa metodica è portare la persona a muoversi in economia e armonia acquisendo la padronanza delle basi del metodo stesso che sono:

- la concentrazione
- il controllo
- la ricerca del centro di gravità
- la fluidità
- la precisione
- la respirazione

La sua versatilità inoltre lo rende utilizzabile

in differenti ambiti, dal fitness al settore più specialistico della riabilitazione.

Il metodo si sviluppa attraverso una serie di esercizi personalizzabili che prevedono diversi livelli di lavoro, con difficoltà e carichi graduali. La lezione viene creata al momento in base alle condizioni fisiche della persona. Esercizi di respirazione, stabilizzazione delle articolazioni, allungamenti muscolari (muscoli antigravitari) e fasciali, tonificazione (addome, glutei, etc.), senza una routine standardizzata ma semplicemente e genialmente adattata alla persona in quel giorno e in quel preciso momento secondo le sue necessità.

Gli effetti sono innumerevoli, acquisto di tono e vigore, rassodamento e definizione della muscolatura, diminuzione della tensione muscolare, posizioni ortostatiche e posture corrette, rilassamento, buona respirazione, aumento dell'irrorazione sanguigna, aumento dell'efficienza del sistema linfatico e dell'apparato osteo-articolare, aumento delle difese immunitarie.

Il "Pilates", come sosteneva il suo ideatore, serve a raggiungere il benessere generale attraverso un severo allenamento ottenibile con l'ottimale integrazione di corpo e mente.

Il libro di Joseph Pilates "Return to life" (Ritorno alla vita), pubblicato nel 1945, spiega come il corpo e lo spirito possano acquisire nuove energie con la consapevolezza del movimento e del pensiero.

A questo metodo hanno fatto riferimento tanti altri, consolidando sempre più questa nuova visione in cui lo sviluppo della persona passa dall'integrazione di tutti i suoi aspetti, da quello fisico a quello mentale, emotivo, energetico e perché no...anche spirituale.

di Mariella Melon

Fisioterapista- Ortho-bionimista



Presso Nuovo Centro

Viale 1° Maggio, 10/A - Via S. Anna, 12 - ORVIETO SCALO (Tr) - Tel. 0763. 349500 / 216130 - e-mail: fisioterapialepiagge@live.it

Arredare con il colore.

Dipingere le pareti equivale a vestirle di un proprio stile il che si inserisce in un'attività più generale che è quella di arredare la propria casa, una delle attività più piacevoli e impegnative allo stesso tempo. Piacevole perché si può scegliere tra innumerevoli stili e colori, tra svariate soluzioni d'arredo, idee salva-spazio ed è comunque possibile optare per quelle scelte che meglio si adattano alla struttura della casa o al nostro modo d'essere e d'interpretare gli spazi a nostra disposizione.

Proprio per questo si può dire che non esistono regole precise ma suggerimenti. Il più importante e anche più facile da seguire è probabilmente quello che riguarda la scelta dei colori, sia per i mobili che per la tinta delle pareti di ciascun ambiente della casa.

La scelta del colore non deve essere

solo una questione di gusto ma anche frutto di accurate riflessioni sull'influenza che i colori hanno sulla nostra psiche e di conseguenza sulla nostra salute.

I criteri da utilizzare quando si deve scegliere il colore delle pareti o degli arredi sono molteplici:

- il gusto personale;
- la tradizione e lo stile;

- grado di illuminazione;
- utilizzo e funzioni della stanza;
- cromoterapia ed effetti psicologici del colore.

Proviamo ad analizzarli per fare la scelta giusta del colore:

L'uso di un determinato colore nell'ambiente in cui viviamo non deve essere casuale, i colori possono essere uno strumento per vivere meglio, questo è quello che sostiene la **cromoterapia del Feng Shui**. I colori, non hanno secondo molti teorici solo una funzione estetica, ma **possono agire sul nostro umore migliorandolo**. Questa è la cromoterapia termine che deriva dal greco e significa "cura con il colore".

Come tecnici e architetti non possiamo parlare di una vera e propria scienza, per ora non si è ancora riusciti a determinare in modo scientifico se i colori siano in grado di influenzare gli esseri umani a livello fisico, oltre che emotivo, comunque possono essere utilizzati alcuni elementi di queste teorie per realizzare ambienti piacevoli e che abbiano la capacità di dare una sensazione di benessere.

La cromoterapia tradizionale utilizza i sette colori fondamentali, ossia "i colori dell'arcobaleno" rosso, arancio, verde, giallo, blu, indaco e violetto, tra cui il rosso e il blu sono di gran lunga i colori più rilevanti.

Rosso: Il rosso è il colore dell'energia vitale, favorisce, secondo un credo sufficientemente radicato, l'eccitazione sessuale e tenderebbe ad innalzare la temperatura corporea.

Arancione: L'arancione indurrebbe serenità, entusiasmo e allegria.

Giallo: Il giallo è il colore che esprime movimento in espansione, corrisponde quindi alla ricerca del nuovo, del cambiamento.

Verde: Il verde è il colore che avrebbe sensibili proprietà riequilibranti, rilassanti e favorirebbe la calma e la riflessione.

Azzurro: L'azzurro è invece il colore della calma, della sensibilità e della profondità interiore. L'esposizione alla luce di colore blu avrebbe un effetto calmante ed è utile in caso d'insonnia, stress, irritabilità, nervosismo.

Indaco: L'indaco rappresenta l'energia "fredda". Stimola l'olfatto, la vista, l'udito.

Violetto: Il violetto sarebbe un colore dotato di molte proprietà terapeutiche.



DAI UN TAGLIO
ALLO SPRECO.

I'm Water
Hair collection spring/summer 20

sandrina & monica

via degli eucalipti, 13 TEL. 0763 305722
PARRUCCHIERI

COMPAGNIA DELLA BELLEZZA
PARRUCCHIERI



www.compagniadellabellezza.com

IL METODO FELDENKRAIS®

Il movimento intelligente ad ogni età.

• Si tratta di un Metodo per imparare a conoscere e a utilizzare pienamente le nostre risorse attraverso il movimento. Obiettivo del Metodo è migliorare la consapevolezza e la sensibilità, espandere il repertorio di movimento, ridurre il dispendio di energie migliorando l'efficacia delle nostre azioni.

• Infatti, la qualità dei nostri movimenti rispecchia profondamente il modo in cui percepiamo noi stessi, i nostri pensieri, le nostre abitudini. Il Metodo Feldenkrais è focalizzato a migliorare proprio l'interazione tra pensiero, immagine di sé e ambiente: arricchire la qualità del movimento significa conoscere ed esprimere meglio noi stessi in tutto ciò che desideriamo fare.

• Il Metodo Feldenkrais, attraverso il movimento, stimola e riorganizza il sistema nervoso, portando non solo benessere fisico, ma anche un contributo positivo ai processi emotivi e di pensiero. Attraverso il Metodo Feldenkrais si diventa artefici del proprio benessere e consapevoli del percorso intrapreso, rendendo duraturi nel tempo i benefici ottenuti.

• Il Metodo Feldenkrais insegna a porsi con un atteggiamento giocoso nei con-

fronti del movimento e di se stessi e a non spingersi mai oltre il limite di un'attività fisica piacevole e facile. Quando si inizia a comprendere e a praticare il movimento partendo da questo presupposto ci si libera per sempre dal condizionamento che "bisogna soffrire per vedere un risultato"... "ormai sono così, la mia situazione non può cambiare"... "alla mia età è impossibile"...

“ Quando la consapevolezza riesce ad essere in accordo con il sentire, i sensi, il movimento e il pensiero l'uomo può fare scoperte, inventare, creare, innovare e conoscere.

Dr. Moshe Feldenkrais
(1904-1984)

Tutti possono trarre benefici dal Metodo Feldenkrais®: bambini, ragazzi, adulti, anziani.

Tutti possono migliorare la propria condizione psico-fisica.

I benefici più evidenti che si possono ottenere con il Metodo Feldenkrais® si riflettono direttamente sulla qualità della vita. Camminare, fare le scale, fare retromarcia in automobile, sollevare la borsa della spesa... ogni azione diventa più semplice e meno faticosa. I movimenti risultano più fluidi e dinamici e si sperimenta una maggiore efficienza fisica



e mentale. Questo perché il Metodo Feldenkrais aiuta a diventare più consapevoli del modo con cui ci si muove e a interiorizzare l'idea che "migliorare si può!".

porto per chi soffre di mal di schiena, dolori cervicali, artrosi, ecc. o per tutte quelle persone che, a causa di traumi o disturbi neurologici, hanno limitazioni nelle capacità motorie e percettive. Inoltre, trattandosi di un'attività che infonde uno stato di benessere, è utile per ridurre lo stress emotivo e fisico.

Non solo. Il Metodo Feldenkrais è un valido sup-



SONIA AMICUCCI
Insegnante del Metodo
Feldenkrais
tel. 328.0855265

STUDIO FELDENKRAIS
ORVIETO

nuova sede
Via Felice Cavallotti 35

- Lezioni individuali su appuntamento
- Lezioni in piccoli gruppi con orario personalizzato
- Seminari a tema, proiezioni video
- Incontri sul tema del benessere

www.laboratoriofeldenkrais.it

Il modo più efficace per fare propri questi benefici è farne esperienza su di sé:

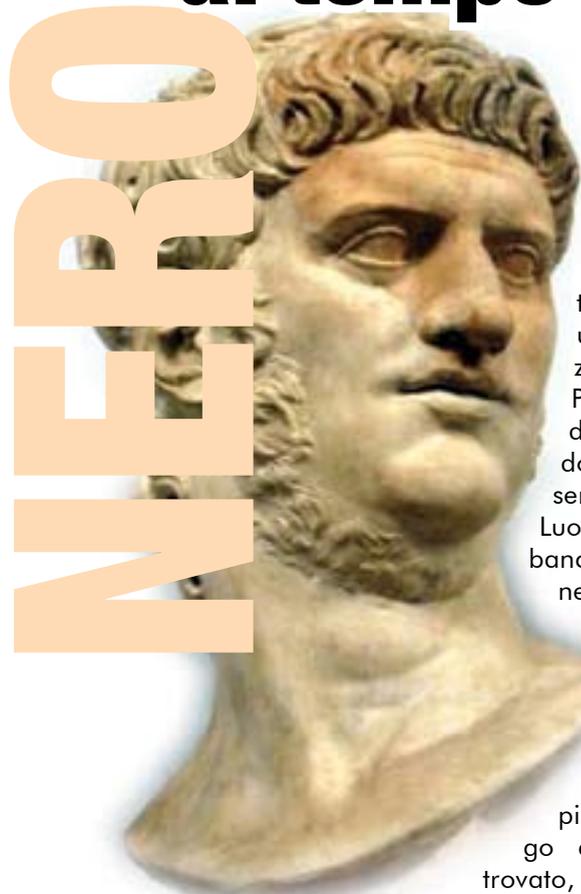
lo Studio Feldenkrais di Orvieto è aperto a tutti coloro che desiderano provare gratuitamente una lezione, è anche uno spazio aperto dove poter parlare ed essere ascoltati, l'insegnante Sonia Amicucci sarà lieta di darvi tutte le informazioni e i suggerimenti adeguati al vostro caso personale.

“ Il movimento è vita. Senza il movimento la vita è impensabile.

Dr. Moshe Feldenkrais
(1904-1984)



NERONE:

una visione futuristica del potere
al tempo di roma caput mundi.

definiva "coenatio rotunda", la sala da pranzo della Domus Aurea che girava di giorno e notte imitando il movimento della terra, per godere di un panorama mozzafiato dall'alto del Palatino, sulla valle del Colosseo, quando ancora era presente il grande lago.

Luogo privilegiato per banchettare e intrattenere illustri ospiti sotto una cascata continua di petali di fiori che oggi farebbe invidia ai grandi ricconi del pianeta, questo luogo è stato finalmente

trovato, proprio sul Palatino, in modo del tutto casuale, durante uno scavo preliminare di consolidamento nell'area della cosiddetta Vigna Barberini, iniziato a giugno, ma concentratosi negli ultimi quindici giorni, e che da oggi continuerà grazie ai fondi straordinari frutto della gestione commissariale dell'area archeologica centrale, pari a circa 200mila euro.

Ma cosa è stato trovato di così importante da rendere ancor più mitica la figura di Nerone?

Quello che emerge dallo scavo è un possente pilone circolare, una sorta di torre di quattro metri di diametro rivestita di mattoncini laterizi alta circa dieci metri, quello che si pensa fosse il perno della "coenatio rotunda" il padiglione per banchetti voluto da Nerone e realizzato tra il 64 e il 68 d. C., dopo l'incendio di Roma, per impreziosire la parte della sua Domus Aurea che sorgeva sul Palatino. Alla torre è collegato un

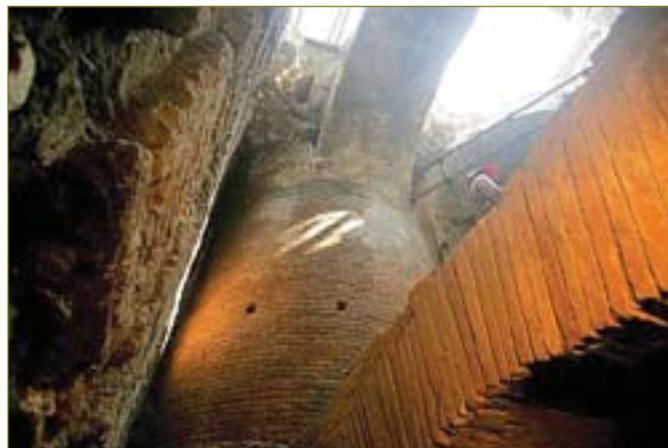
sistema di doppi archi a ragiera che presumibilmente sostenevano una piattaforma circolare di almeno sedici metri di diametro, quello che doveva essere il piano mobile di appoggio e che ha rivelato la presenza singolare di tre cavità semicircolari di 23 centimetri di diametro, che hanno portato gli studiosi a pensare all'esistenza di un meccanismo sferico su cui poggiava il pavimento di legno e in grado di farlo muovere spinto da un sistema idraulico.

La struttura permetteva di godere di una vista eccezionale grazie ad una posizione a picco sulla valle del Colosseo e consentiva una panoramica a 360 gradi dal Campidoglio all'Aventino. La fantascientifica, per i tempi, struttura doveva essere un padiglione leggero che ruotava lentamente con un sistema forse di mulino ad acqua.

La stessa scelta della simbologia della rotazione non è

casuale: questa infatti si lega alla simbologia del sole cui si paragonava lo stesso Nerone. Prima si riteneva che la rotonda corrispondesse alla Sala ottagonata della Domus Aurea sul Colle Oppio e si pensava che ruotasse il soffitto.

Le fonti a questo proposito sono scarse. Quello che è certo è che per girare doveva



Un uomo pazzo forse; un visionario sicuramente.

Qualsiasi cosa si dica o si pensi Nerone è a tutti gli effetti uno degli imperatori più famosi della storia di Roma.

Non solo per le cose negative di cui la storia ci ha tramandato la memoria ma anche per la sua visione spettacolare della vita e del modo in cui concepiva il potere.

Imperatore dal 54 al 68 d.C., ultimo discendente della Gens Giulio-Claudia la sua figura è ammantata da molte ombre e da svariate tesi sul suo ruolo, più o meno diretto, nell'incendio che devastò Roma nel 64 d.C.

Famoso il suo periodo di potere per tutti gli intrighi di palazzo che si susseguirono e che portarono alla morte delle persone a lui più vicine.

Ma non solo questi sono i misteri di Nerone.

Misteriosa era la **sala da pranzo ruotante** che si dice avesse fatto costruire lui stesso; Svetonio, nella biografia dell'imperatore romano, la

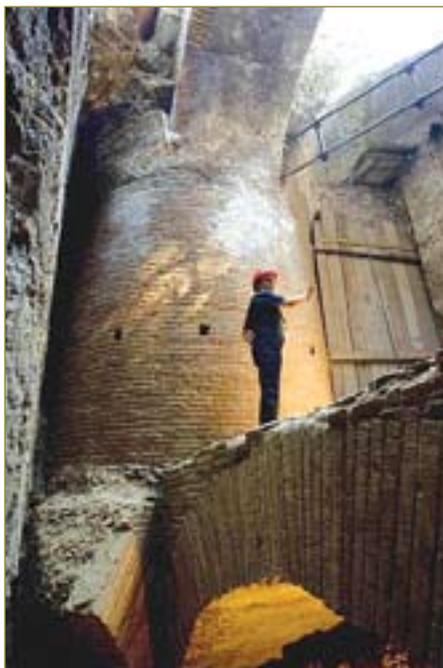
essere una struttura leggera, di legno con rivestimenti di stoffa, una sorta di padiglione adatto allo stile da giardino.

Una scoperta del tutto casuale, che però sta restituendo al mondo una struttura senza eguali né paragoni.

Tanti sono gli indizi che fanno sì che si pensi ad una struttura d'epoca neroniana: la tecnica edilizia, le dimensioni, la disposizione in asse con le strutture già note della Domus Aurea, la tipologia raffinata e portentosa della torre con le arcate.

E' risaputo che Nerone aveva due architetti eccezionali che, per citare le fonti, facevano quello che in natura era impossibile, Severo e Celere.

Gli scavi continueranno per tutto l'autunno, anche perché l'intera struttura, ancora in parte interrata, potrebbe estendersi per circa sessanta metri di lunghezza. Il Palatino ha acquisito una nuova gemma e tutto per merito del caso e di un imperatore di nome Nerone, che dopo migliaia di anni è ancora capace di far parlare di sé.



HELIO point[®]

ORVIETO

SOLARE FOTOVOLTAICO



SOLARE TERMICO e BIOMASSE

VIA SAN LEONARDO, 9A - ORVIETO

 **0763 344026**

Impianti
HELIO  ... *dove nasce l'Energia!*

PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI www.heliosimpianti.it

MILANO | MONZA | BRESCIA | BOLOGNA | FIRENZE | SIENA | AREZZO | GROSSETO | PERUGIA | ORVIETO | ROMA | PALERMO | CATANIA | MESSINA | TRAPANI | CAPO D'ORLANDO